

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Metode *Cross Training* Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan Member Gaharu *SPA And Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta” yang disusun oleh Satriyo Pamungkas, NIM 10603141043 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 26 Agustus 2014

Pembimbing,



Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 26 Agustus 2014

Yang menyatakan,



Satriyo Pamungkas
NIM 10603141043

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Metode *Cross Training* Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan Member Gaharu *SPA And Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta” yang disusun oleh Satriyo Pamungkas NIM. 10603141043 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Oktober 2014 dan dinyatakan lulus.

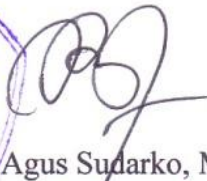
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Nasrulloh, M.Or	Ketua Penguji		17/11 - 14
Fatkurahman Arjuna, M.Or	Sekretaris Penguji		14/11 - 14
Prof. Dr. Suharjana, M. Kes	Penguji I		8/11 - 14
Cerika Rismayanthi, M.Or	Penguji II		14/11 - 14

Yogyakarta, November 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 1986011 001

MOTTO

1. Keberanian adalah harga yang harus kita bayar untuk hidup dengan kuat dan mapan. (Satriyo Pamungkas)
2. Seseorang yang optimis akan melihat adanya kesempatan dalam setiap malapetaka, sedangkan orang pesimis melihat malapetaka dalam setiap kesempatan (Nabi Muhammad SAW)
3. Barang siapa yang menginginkan kehidupan dunia, maka ia harus memiliki ilmu, dan barang siapa yang menginginkan kehidupan akhirat maka itupun harus dengan ilmu, dan barang siapa yang menginginkan keduanya maka itupun harus dengan ilmu (HR. Thabrani)
4. Jika anda terlahir miskin itu bukan kesalahan anda, tapi jika anda mati miskin itu adalah kesalahan anda (Bill Gates)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya yang amat sederhana ini untuk orang-orang yang kusayangi, karya dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya: ***Bapak Sugiyono***, bapak yang sabar dan bijaksana; ***Ibu Parinem***, ibu yang setia dan penuh kasih; dan ***Triya***, wanita spesial yang penuh pengertian dan selalu mendukung.

**PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *CROSS TRAINING*
TERHADAP PENURUNAN PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN BERAT
BADAN MEMBER *GAHARU SPA AND FITNESS* HOTEL TENTREM
YOGYAKARTA**

Oleh:

Satriyo Pamungkas
1060341043

ABSTRAK

Pengaruh kehidupan modern seperti kemajuan dibidang teknologi yang mempermudah aktivitas, makanan cepat saji, tuntutan pekerjaan yang mengakibatkan stress dan pemilihan makanan bergizi serta konsumsi obat-obatan menjadi penyebab menurunnya drajad aktivitas individu jaman sekarang sehingga mengurangi aktivitas fisik seperti berolahraga sehingga mengakibatkan tubuh yang tidak ideal dan penyakit kritis yang berakibat fatal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan metode *cross training* terhadap persentase lemak tubuh dan berat badan member *Gaharu SPA and Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretestt-Posttest*. Populasi penelitian yang digunakan adalah member *Gaharu SPA and Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini ditentukan secara *Purposive Sampling* yang didapat sebanyak 17 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik, yaitu dengan uji t berpasangan dengan taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil uji t pada metode latihan *cross training* terhadap lemak tubuh diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} 6,069 > t_{table(df(1:32)} 2,120$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh latihan dengan metode *cross training* terhadap penurunan persentase lemak tubuh member *Gaharu SPA and Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta. Sedangkan hasil uji t pada metode latihan *cross training* terhadap berat badan diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} 8,901 > t_{table(df(1:32)} 2,120$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh latihan dengan metode *cross training* terhadap penurunan berat badan member *Gaharu SPA and Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta. Jadi dapat dikatakan bahwa ada pengaruh latihan dengan metode *cross training* terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan member *Gaharu SPA and Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta.

Kata Kunci : Latihan, *Cross Training*, Persentase Lemak, Berat Badan, Member *Fitness*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Metode *Cross Training* Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Member Gaharu *SPA And Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Pembimbing Akademik yang telah memberi masukan dan pengarahan serta motivasi.

4. Bapak Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memberikan nasehat, bimbingan dan saran pada peneliti sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.
6. Ibu Yuliasih, S.Or. selaku Assistan Manajer yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Gaharu *SPA and Fitness* Hotel Tentrem Yogyakarta.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama menuntut ilmu.
8. Teman-teman member dan instruktur di Gaharu *SPA and Fitness* Hotel Tentrem, yang telah sukarela menjadi sampel dan membantu pengambilan data dalam penelitian ini.
9. Teman-teman satu kelas Ikor 2010 yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam terselesaikannya skripsi ini.
10. Pihak yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan kesehatan.

Yogyakarta, 25 Agustus 2014
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Deskripsi Teori	11
1. Latihan	11
2. Latihan Aerobik	15
3. Latihan Beban (<i>Weight Training</i>)	22
4. <i>Cross Training</i>	28
5. Lemak Tubuh	35
6. Berat Badan	54
7. <i>Gaharu SPA and Fitness Hotel Tentrem Yogyakarta</i>	57
B. Penelitian yang Relevan	58
C. Kerangka Berpikir	59
D. Hipotesis Penelitian	61
BAB III METODE PENELITIAN	62
A. Metode dan Desain Penelitian	62
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	62
C. Populasi dan Sampel	64
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	65

E. Teknik Analisis Data	66
1. Uji Normalitas	66
2. Uji Homogenitas	67
3. Uji t	67
4. Perhitungan Persentase Peningkatan	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Deskripsi Data	69
B. Deskripsi Hasil Penelitian	70
1. Lemak Tubuh	70
2. Berat Badan	71
C. Analisis Data	72
1. Hasil Uji Persyaratan	73
a. Uji Normalitas	73
b. Uji Homogenitas	74
2. Uji Hipotesis	74
D. Pembahasan	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi	78
C. Keterbatasan Penelitian	78
D. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Peralatan Beban	25
Tabel 2. Takaran <i>Circuit Weight Training</i>	27
Tabel 3. <i>Circuit Weight Training Program</i>	28
Tabel 4. Program Latihan Beban.	31
Tabel 5. Program Latihan Aerobik	33
Tabel 6. Statistik Hasil Penelitian Pada Lemak Tubuh	70
Tabel 7. Statistik Hasil Penelitian Pada Berat Badan	71
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas.....	74
Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Contoh satu sesi latihan aerobik/ penurunan berat badan	22
Gambar 2. Kriteria Penilaian Status Gizi Berdasarkan hasil IMT	43
Gambar 3. Tipe Tubuh Android dan Genoid	46
Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	85
Lampiran 2. Surat Keterangan Member Aktif	86
Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Penelitian	87
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	88
Lampiran 5. Program Latihan	89
Lampiran 6. Data Penelitian.....	92
Lampiran 7. Statistik Penelitian	95
Lampiran 8. Uji Normalitas	98
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	99
Lampiran 10. Uji t	101
Lampiran 11. Uji Tera Instrument (Skinfold Caliper)	103
Lampiran 12. Dokumentaasi	105